

Юго-Восточное управление министерства образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени
Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича
с. Алексеевка муниципального района
Алексеевский Самарской области - центр
дополнительного образования детей "Развитие"

Утверждаю:

Директор

 Чередникова Е.А. Чередникова

«01» августа 2025 г.

Согласовано:

Председатель

методического совета

Лизункова /Т.Н. Лизункова/
«01» августа 2025 г.

Программа рассмотрена на заседании
кафедры «Дополнительное образование»

Протокол № 1 от «01» августа 2025 г.

Руководитель кафедры

елонг /Г.В. Лопатина/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Чиликин Сергей Анатольевич,
тренер-преподаватель

с. Алексеевка, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Новизна программы: состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Футбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия футболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что положительно сказывается на здоровье детей.

Программа «Футбол» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных

в систему ПФДО»).

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цель программы: формирование физической культуры личности ребёнка в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

Задачи:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Возраст детей:

К занятиям в группах спортивно-оздоровительного этапа допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предназначена для работы с детьми от 7 до 17 лет.

Срок реализации программы: Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 6 часов в неделю. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов.

Формы обучения: Организационной формой методической основой проведения занятия являются групповыми, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривает повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач.

Формы организации деятельности:

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Режим занятий:

Срок реализации программы составляет 1 год.

Обучения предполагает следующий режим занятий: 3 раза в неделю, три дня по 2 часа. Всего 216 часов за год, при занятиях 6 ч. в неделю. Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном зале или на улице. Практические занятия по общей и специальной физической подготовке также рекомендуется проводить на улице с учетом погодных условий. На занятиях по возможности используется технические средства, видео, наглядное пособие.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

7-9 лет

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.	Физическая культура и спорт в России	1	Опросы, контрольные испытания
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	1	Опросы, контрольные испытания
3.	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	Опросы, контрольные испытания
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Опросы, контрольные испытания

5.	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	4	Опросы, контрольные испытания
6.	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1	Опросы, контрольные испытания
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	10	
Раздел 2. Практическая подготовка			
8.	Общая физическая подготовка	94	Игры, соревнования
9.	Специальная физическая подготовка	18	Игры, соревнования
10.	Техническая подготовка	76	Игры, соревнования
11.	Тактическая подготовка	10	Игры, соревнования
12.	Контрольные игры и соревнования	4	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
13.	Сдача контрольных нормативов	4	Игры, соревнования
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	216	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

10-12 лет

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.	Физическая культура и спорт в России	1	Опросы, контрольные испытания
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	1	Опросы, контрольные испытания
3.	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	Опросы, контрольные испытания
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Опросы, контрольные испытания
5.	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	4	Опросы, контрольные испытания
6.	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1	Опросы, контрольные испытания
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	10	
Раздел 2. Практическая подготовка			
8.	Общая физическая подготовка	84	Игры, соревнования
9.	Специальная физическая подготовка	24	Игры, соревнования
10.	Техническая подготовка	76	Игры, соревнования

11.	Тактическая подготовка	12	Игры, соревнования
12.	Контрольные игры и соревнования	6	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
13.	Сдача контрольных нормативов	4	Игры, соревнования
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	216	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

13-15 лет

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.	Физическая культура и спорт в России	1	Опросы, контрольные испытания
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	1	Опросы, контрольные испытания
3.	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	Опросы, контрольные испытания
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Опросы, контрольные испытания
5.	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	4	Опросы, контрольные испытания

6.	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1	Опросы, контрольные испытания
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	10	
Раздел 2. Практическая подготовка			
8.	Общая физическая подготовка	68	Игры, соревнования
9.	Специальная физическая подготовка	32	Игры, соревнования
10.	Техническая подготовка	76	Игры, соревнования
11.	Тактическая подготовка	18	Игры, соревнования
12.	Контрольные игры и соревнования	8	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
13.	Сдача контрольных нормативов	4	Игры, соревнования
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	216	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

16-17 лет

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
Раздел 1. Теоретическая подготовка			
1.	Физическая культура и спорт в России	1	Опросы, контрольные испытания
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	1	Опросы, контрольные испытания
3.	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	Опросы, контрольные испытания
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	Опросы, контрольные испытания
5.	Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований	6	Опросы, контрольные испытания
6.	Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1	Опросы, контрольные испытания
7.	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	Опросы, контрольные испытания
	ИТОГО часов теоретической подготовки:	12	
Раздел 2. Практическая подготовка			
8.	Общая физическая подготовка	62	Игры, соревнования

9.	Специальная физическая подготовка	38	Игры, соревнования
10.	Техническая подготовка	72	Игры, соревнования
11.	Тактическая подготовка	20	Игры, соревнования
12.	Контрольные игры и соревнования	8	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
13.	Сдача контрольных нормативов	4	Игры, соревнования
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	216	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
для группы 10-12 лет

№ п/ п	Месяц	Число	Врем я прове дения занят ия	Форма занятия	Ко- лич ест во час ов	Тема занятия	Мест о прове де- ния	Форма контроля
						I.ТЕОРИЯ		
1.	сентябрь		17.00- 17.40 17.50- 18.30	Беседа	1	Физическая культура и спорт в России	Спор тивн ый зал	Опросы, контроль ные испытани я
2.	октябрь		17.00- 17.40 17.50- 18.30	Беседа	1	Развитие футбола в России и за рубежом	Спор тив- ный зал	Опросы, контроль ные испытани я
3.	ноябрь		17.00- 17.40 17.50- 18.30	Беседа	2	Правило игры в футбол. Режим и питание спортсмена.	Спор тив- ный зал	Опросы, контроль ные испытани я
4.	декабрь		17.00- 17.40 17.50- 18.30	Беседа	1	Врачебный контроль и самоконтроль	Спор тив- ный зал	Опросы, контроль ные испытани я
5.	февраль март		17.00- 17.40 17.50- 18.30	Беседа	3	Установка перед игрой и разбор проведенной игры.	Спор тив- ный зал	Опросы, контроль ные испытани я
6.	апрель		17.00- 17.40- 17.50- 18.30	Беседа	2	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правило игры в футбол.	Спор тив- ный зал	Опросы, контроль ные испытани я

	ИТОГО часов теоретической подготовки:				10			
						ПРАКТИКА		
1.	сентябрь-май		17.00-17.40-17.50-18.30	Учебно-тренировочное занятие	84	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
2.	сентябрь-май		17.00-17.40-17.50-18.30	Учебно-тренировочное занятие	24	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
3.	сентябрь-май		17.00-17.40-17.50-18.30	Учебно-тренировочное занятие	76	Техническая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
4.	сентябрь-май		17.00-17.40-17.50-18.30	Учебно-тренировочное занятие	12	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
5.	сентябрь-май		17.00-17.40-17.50-18.30	Учебно-тренировочное занятие	6	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
6.	сентябрь-май		17.00-17.40-17.50-18.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	Игры, соревнования
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				216			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК для группы 13-15 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

							ни я	
						I.ТЕОРИЯ		
1.	сентябрь		19.00 - 19.40 19.50 - 20.30	Беседа	1	Физическая культура и спорт в России	Сп ор ти вн ый зал	Опросы, контрольн ые испытания
2.	октябрь		19.00 - 19.40 19.50 - 20.30	Беседа	2	Развитие футбола в России и за рубежом. Гигиенически е знания и навыки.	Сп ор ти в- ны й зал	Опросы, контрольн ые испытания
3.	ноябрь		19.00 - 19.40 19.50 - 20.30	Беседа	2	Правило игры в футбол. Режим и питание спортсмен.	Сп ор ти в- ны й зал	Опросы, контрольн ые испытания
4.	декабрь		19.00 - 19.40 19.50 - 20.30	Беседа	1	Врачебный контроль и самоконтроль	Сп ор ти в- ны й зал	Опросы, контрольн ые испытания
5.	февраль март		19.00 - 19.40 19.50 - 20.30	Беседа	2	Установка перед игрой и разбор проведенной игры.	Сп ор ти в- ны й зал	Опросы, контрольн ые испытания
6.	апрель		19.00 - 19.40 - 19.50 -	Беседа	2	Места занятий, оборудование и инвентарь. Правило игры	Сп ор ти в- ны й	Опросы, контрольн ые испытания

			20.30			в футбол.	зал	
	ИТОГО часов теоретической подготовки:				10			
						ПРАКТИКА		
1.	сентябрь-май		19.00-19.40-19.50-20.30	Учебно-тренировочное занятие	68	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
2.	сентябрь-май		19.00-19.40-19.50-20.30	Учебно-тренировочное занятие	32	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
3.	сентябрь-май		19.00-19.40-19.50-20.30	Учебно-тренировочное занятие	76	Техническая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
4.	сентябрь-май		19.00-19.40-19.50-20.30	Учебно-тренировочное занятие	18	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Игры, соревнования
5.	сентябрь-май		19.00-19.40-19.50-20.30	Учебно-тренировочное занятие	8	Контрольные игры и соревнования	Спортивный зал	Товарищеские встречи, игры, соревнования
6.	сентябрь-май		19.00-19.40-19.50-20.30	Учебно-тренировочное занятие	4	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	Игры, соревнования

							зал	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				216			

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Организационно-методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учётом возрастных особенностей, режима дня. Тренер-преподаватель обязан: тщательно готовится к занятиям, следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся, учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения или перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности детей. Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебно-тренировочного процесса. На основе принципов обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, системность, последовательность, безопасность, прочность) прививаются необходимые знания, умения, двигательные навыки и развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

На этом этапе юные футболисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», изучают основы техники футбола, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться – учатся играть и получать радость от игры и общения. Дети получают теоретические знания о технике футбола, основах тактики и правилах игры в футбол, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

Теория и методика физической культуры и спорта (для всех учебных групп)

1. История развития физического спорта:

- История футбола в России.
- Организация футбола в мире и России.
- Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу.
- Спортивные биографии лучших российских футболистов.
- Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.
- Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:

- Понятие о физической культуре и спорте
- Физическая культура и спорт в России
- Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в ДЮСШ
- личное и общественное значение занятий физической культурой и спортом;
- Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры.
- Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания.

2. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

- знакомство с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок;
- роль спортивных соревнований и правила участия в них;
- значение анализа учебно-тренировочного процесса и результатов соревнований;
- значение ведения дневника самоконтроля и тренировок
- взаимодействие техники и тактики во время спортивных соревнований;
- разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании.
- Понятие о спортивной тренировке.
- Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.
- Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке.
- Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры.
- Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов.
- Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.
- Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость.
- Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

- Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей
- единая всероссийская спортивная квалификация и ее значение.
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий
- федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу
- требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований

4. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека:

- строение и функции различных систем организма человека.
- ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.
- влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.
- динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.
- понятие об утомлении и перетренированности;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

5. Гигиенические знания, умения и навыки:

- причины травм и их профилактика;
- использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;
- понятие о тренированности и спортивной форме;
- врачебный контроль и самоконтроль, значение массажа и самомассажа;
- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжение связок, ушибов и переломов;
- Общее понятие о гигиене.
- Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами.
- Гигиена водных процедур.
- Гигиена сна.
- Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха.
- Режим дня
- Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
- Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.
- Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом.

- Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок.
- Контроль веса юными футболистами.

6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

- составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок
- значение и способы закаливания
- основы здорового образа жизни
- недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях легкой атлетикой
- Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям

7. Основы спортивного питания

- значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья правильное питание спортсмена
- калорийность питания спортсмена
- соотношение белков, жиров и углеводов при занятиях спортом
- Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом
- Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок

8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке:

- требованию к игровому полю и площадке, футбольным воротам
- оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- требования к инвентарю, одежде и обуви для занятий и соревнований;

9. Основы техники безопасности

- поведение на улице во время движения к месту занятий
- особенности организаций занятий в футболе
- правила поведения и техника безопасности на занятиях
- инструктаж по ТБ
- правила личной гигиены при занятиях футболом

Практическая подготовка

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующие этапы подготовки предпрофессиональной программы .

1. Задачи на этапе подготовки

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

Общезначительная подготовка (ОФП)

Одной из главных частей подготовки игроков является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося. Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств спортсменов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, скалодромах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Практические занятия

Гимнастические упражнения

Упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами, эспандерами, отягощениями.

Прыжки со скакалкой : на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед — назад, вправо — влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями. Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой.

Акробатические упражнения

Группировки: в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом.

Кувырки: вперед, назад, в сторону через плечо, в сторону через спину.

Падения: с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед. Падение с амортизацией руками: вперед, назад.

Броски: с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног, назад в упор согнувшись. Броски в сторону с кувырком через плечо, броски с перекатом в сторону.

Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Стартовый разбег. Финишный рывок. Эстафетный бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжок с поворотом на 180°. Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа. Метание теннисных мячей одной и двумя руками, броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками.

Подвижные игры

Воспитание быстроты: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Два огня», «Вслед за мячом».

Воспитание силы: «Вертушка», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Эстафета пингвинов», «Бег раков», «Всадники», «Стенка на стенку», «Втяни в круг», «Сороконожки».

Воспитание выносливости: «Сумей догнать», «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Салки с мячом», «Круговая лапта», «Вольная лапта», «Школьная лапта».

Воспитание ловкости: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Вертуны», «Бег командами», «Разведчики и часовые», «Отруби хвост», «Салки», «Пятнашки», «Город – за городом», «Не давай мяч водящему», «Охотники», «Штандр – стой!», «Удочка».

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Практические занятия

1. Упражнения для развития скорости.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.
- упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

- Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.,
 - Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
 - Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.
3. Упражнения для развития специальной выносливости.
- Переменный бег, кроссы.
 - Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).
 - Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
 - Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.
4. Упражнения для развития ловкости.
- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.
 - Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.
 - Комбинированная эстафета с преодолением препятствий.
 - Жонглирование мячом.
 - Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег.
 - Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Основной задачей технической подготовки детей на этом этапе является овладение основными приемами техники.

На возрастном уровне группы спортивно-оздоровительной направленности неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

1. Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадом и прыжком.
- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.
- Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

2. Техника владения мяча.

Удары по мячу ногой.

- Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъёма. Удары на точность.

Удары по мячу головой.

- Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча.

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.
- Остановка бедром, грудью.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

- Ведение внешней частью подъёма (внутренней).
- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения (финты).

- «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).
- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча.

- При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.
- Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

3. Техника игры вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.
- Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.
- Ловля катящегося мяча без падения и с падением.
- Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.
- Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.
- Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.
-

Тактическая подготовка

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию «тактической грамотности» футболистов.

Цель тактической подготовки – дать футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе обучения, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры и другие спортивные игры и упражнения:

1. Тактика нападения.

- Индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2. Тактика защиты.

- Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

- Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

- Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

3. Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Учебные игры

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.

Соревнования

Соревнования по футболу проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования при условии наличия трех и более команд, состоящих из игроков одного пола и возраста.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

По окончании соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших поединков участников соревнований. Проводит объяснение и показ техник. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны поединка, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя и судьи

Психологическая подготовка

Основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. Условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий. Формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания: семьи, школы, коллектива, педагогов, организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств: любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения, наказания. В спортивные секции зачастую приходят подростки с уже сложившимися нравственными убеждениями, определенным характером. Поэтому тренеру и коллективу, в котором начинается спортивный путь новичка, приходится не только совершенствовать положительные стороны личности, но нередко и перевоспитывать обучающегося.

Добиваться реализации этих цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

научности;

- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требований и уважения к личности;
- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Большой воспитательный заряд несёт использование в учебно-тренировочном процессе школьников конкретных примеров из жизни замечательных людей. Призывая школьников на практике совершенствоваться всесторонне, не замыкаясь

только на занятиях спортом, желательно, чтобы сами занимающиеся в присутствии всей группы рассказывали о прекрасном знании: иностранных языков, литературы, искусства, о большой любви к таким физическим упражнениям, как плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, туристические прогулки, о многолетней привязанности к шахматам.

Достойны всяческого подражания воля и мужество легкоатлетов – членов сборной страны предвоенного периода, рассказ о боевом пути каждого из них поможет формированию у юных спортсменов высоких нравственных качеств.

Заметное воспитательное воздействие на спортсменов оказывает участие в соревнованиях памяти героев ВОВ, посещение музеев с обязательным рассказом об их жизни и подвиге. Очень важное качество – умение говорить правдиво и справедливо поступать – должно формироваться у учащейся молодёжи повсюду: в семье, школе, спортивной секции .

Положительный воспитательный эффект, эмоционально приподнятое настроение вносят в спортивную группу элементы деловых игр. Тренер поручает одному из занимающихся выполнять во время разминки свои функции, остальные обязаны ему подчиняться. Перед разминкой все договариваются играть свои роли максимально приближённо к действительности, так как на последующих тренировках каждый обучающийся группы так же побывает в роли тренера. Будучи увлечен игровой ролью, проводящий разминку проявляет активность, деловитость, творческие способности и зачастую раскрывается с совершенно незнакомой стороны.

Обстановка таких игр наиболее благоприятна для формирования у школьников положительных форм поведения: дисциплинированности, трудолюбия, инициативности. Именно поэтому А.С.Макаренко использовал игры как один из самых действенных воспитательных методов.

Центральной фигурой воспитательного процесса в спортивной группе является тренер.

Успехи в работе тренера во многом определяются тем, насколько велик его авторитет среди воспитанников. Авторитет приобретается в процессе повседневной деятельности и зависит от многих факторов.

Честность и справедливость в отношениях с учениками, коллегами, соперниками учеников, отсутствие привычки говорить «за глаза». Высокий уровень профессиональных знаний, доброжелательность, скромность и простота, способность относиться одинаково ко всем ученикам, исключая панибратство, педагогический такт, оптимизм и энтузиазм. Вот далеко не полный перечень качеств, на основе которых формируется авторитет тренера.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы.

Итоговая аттестация - форма оценки теоретических знаний, выполнение контрольных нормативов обучающегося, полностью завершившего обучение.

Учреждение самостоятельно в выборе системы форм и оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Нормативы, представленные в таблице являются ориентиром на нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол.

КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Упражнение											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м.	6.2	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1	5.0	4.8	4.6	4.5	4.4
2	Бег 300 м.	63.0	62.0	61.0	60.0	58.0	57.0					
3.	Бег 400 м.							68.0	66.0	65.0	64.0	64.0
4.	Челночный бег 3x10 м	9.6	9.4	8.8	8.6	8.5	8.3	8.2	8.0	7.8	7.6	7.4
5.	Прыжок в	145	155	160	165	175	185	202	208	220	225	230

	длину с места.(см.)											
	Техническ ое мастерств о для полевых игроков											
6.	удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)					45	50	55	60	65	68	70
7.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	6.8	6.6	6.5	6.4	6.2	6.0	5.9	5.7	5.6	5.5	5.4
8.	Вбрасыван ие мяча руками на дальность (м)	6	8	10	12	12	13	15	16	18	20	22
9.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	5	5	6	6	7	7	7	8	8	8
10.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)							10.8	10.6	10.0	9.8	9.5
11.	Жонглиров ание мячом (одной ногой, не более двух раз, количество раз)	6	6	8	12	14	16	20	40	50	60	65
	Техническ											

	ое мастерств о для вратарей											
1	Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)							30	34	36	38	40
2	Бросок мяча на дальность (м)							16	18	22	24	26

Список литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.: ФиС.2001г.
3. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 2000.
- 5.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 2001.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов

2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
3. Сайт Всероссийской федерации футбола
4. Сайт федерации футбола Самарской области